象印マホービン株式会社

〒530-8511　大阪市北区天満1丁目20番5号　(06)6356－2391

BB-F45型 Ⓐ

自動 ホームベーカリー

パンくらぶ　品番 BB-F45

取扱説明書・お料理ノート

このたびは、お買い上げいただき、まことにありがとうございました。
この「取扱説明書・お料理ノート」をよくお読みのうえ、正しくお使いください。
お読みになったあとは、大切に保管してください。

保証書別添付

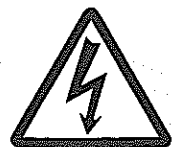
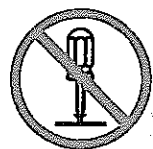
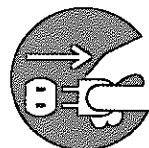
もくじ

ご使用の前に

※ここに示した注意事項は、あなたや他の人々への危害や損害を未然に防止するためのもので、「警告」「注意」の2つに分けてお知らせしています。
いずれも安全に関する重要な内容ですので、必ずお守りください。

警　告	取り扱いを誤ると、死亡または重傷などを負う可能性が想定される内容を示します。
注　意	取り扱いを誤ると、傷害または物的損害が発生する可能性が想定される内容を示します。

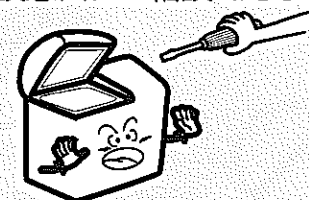
記号について

△記号は、警告・注意を促す内容があることを告げるものです。図の中に具体的な注意内容が描かれています。下図の場合は「感電注意」を示します。

⊘記号は、禁止の行為であることを告げるものです。図の中や近くに具体的な禁止内容が描かれています。下図の場合は「分解禁止」を示します。

●記号は、行為を強制したり指示したりする内容を告げるものです。図の中に具体的な指示内容が描かれています。下図の左は「差込みプラグを抜く」、右は必ず実行していただく「強制」内容です。

※お読みになった後は、お使いになる方がいつでも見られるところに必ず保管してください。

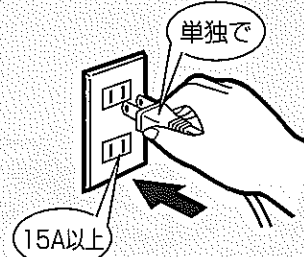
⚠警　告

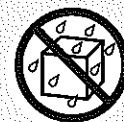
●改造はしないでください。また修理技術者以外の人は、分解したり修理をしないでください。

火災・感電・けがの原因となります。修理は、お買い上げの販売店またはメーカー指定のお客様相談窓口にご相談ください。

分解禁止

●定格15A以上のコンセントを単独で使ってください。

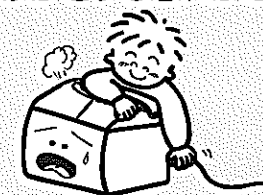
他の器具と併用すると分岐コンセント部が異常発熱して発火することがあります。

コンセントを単独で使用

●水につけたり、水をかけたりしないでください。

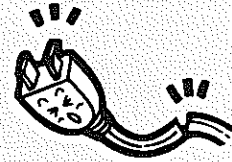
ショート・感電の恐れがあります。

水ぬれ禁止

●子供だけで使わせたり、幼児の手の届くところで使わないでください。

やけど・感電・けがをする恐れがあります。

禁　止

●電源コードや差込みプラグが傷んだり、コンセントの差込みがゆるいときは使用しないでください。

感電・ショート・発火の原因になります。

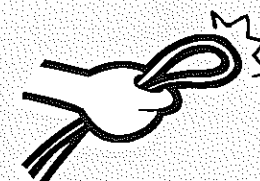
禁　止

●交流100V以外では使用しないでください。

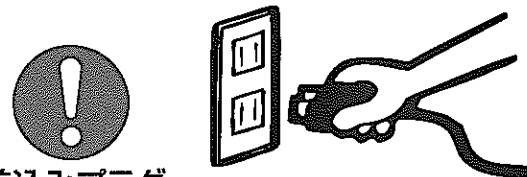
火災・感電の原因となります。

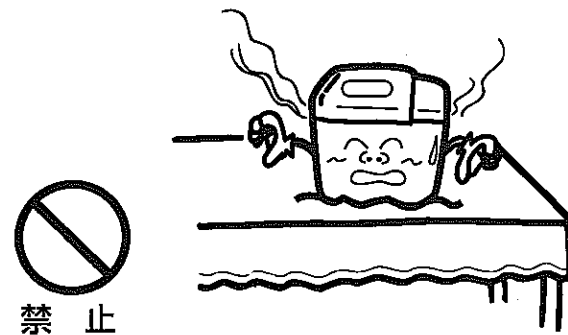
禁　止

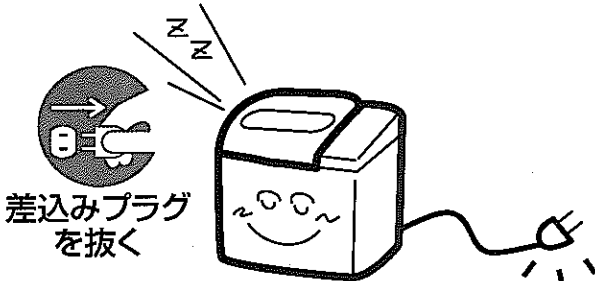
●電源コードを傷つけたり、破損したり、加工したり、無理に曲げたり、引張ったり、ねじったり、たばねたりしないでください。

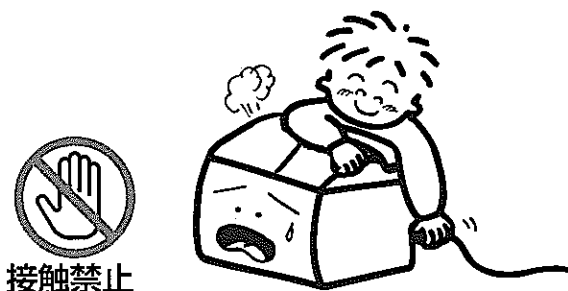
また、重い物を載せたり、挟み込んだり、加工したりすると電源コードが破損し、火災・感電の原因となります。

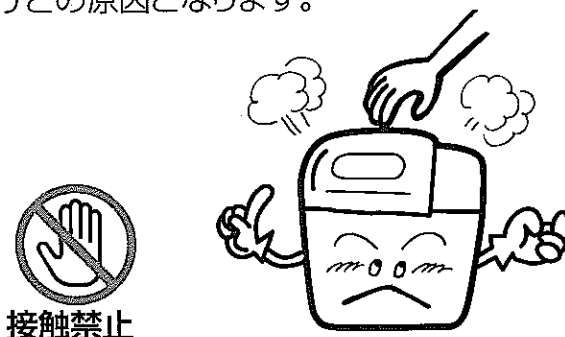
禁　止

⚠注　意

●差込みプラグを抜くときは、電源コードを持たずに必ず先端の差込みプラグを持って引き抜いてください。
感電やショートして発火することがあります。

差込みプラグを持って抜く

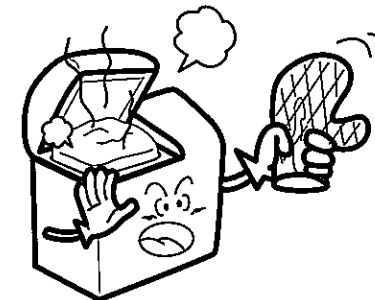
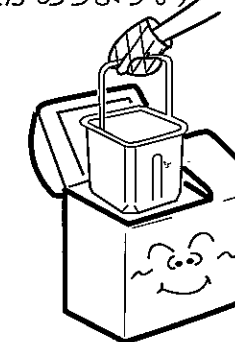
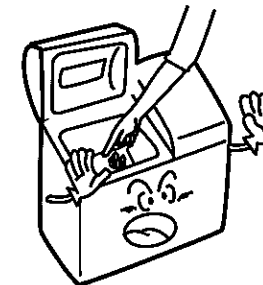
●不安定な場所や熱に弱い敷物の上では使用しないでください。
火災の原因となります。

禁　止

●使用時以外は、差込みプラグをコンセントから抜いてください。
けがややけど、絶縁劣化による感電、漏電火災の原因になります。

差込みプラグを抜く

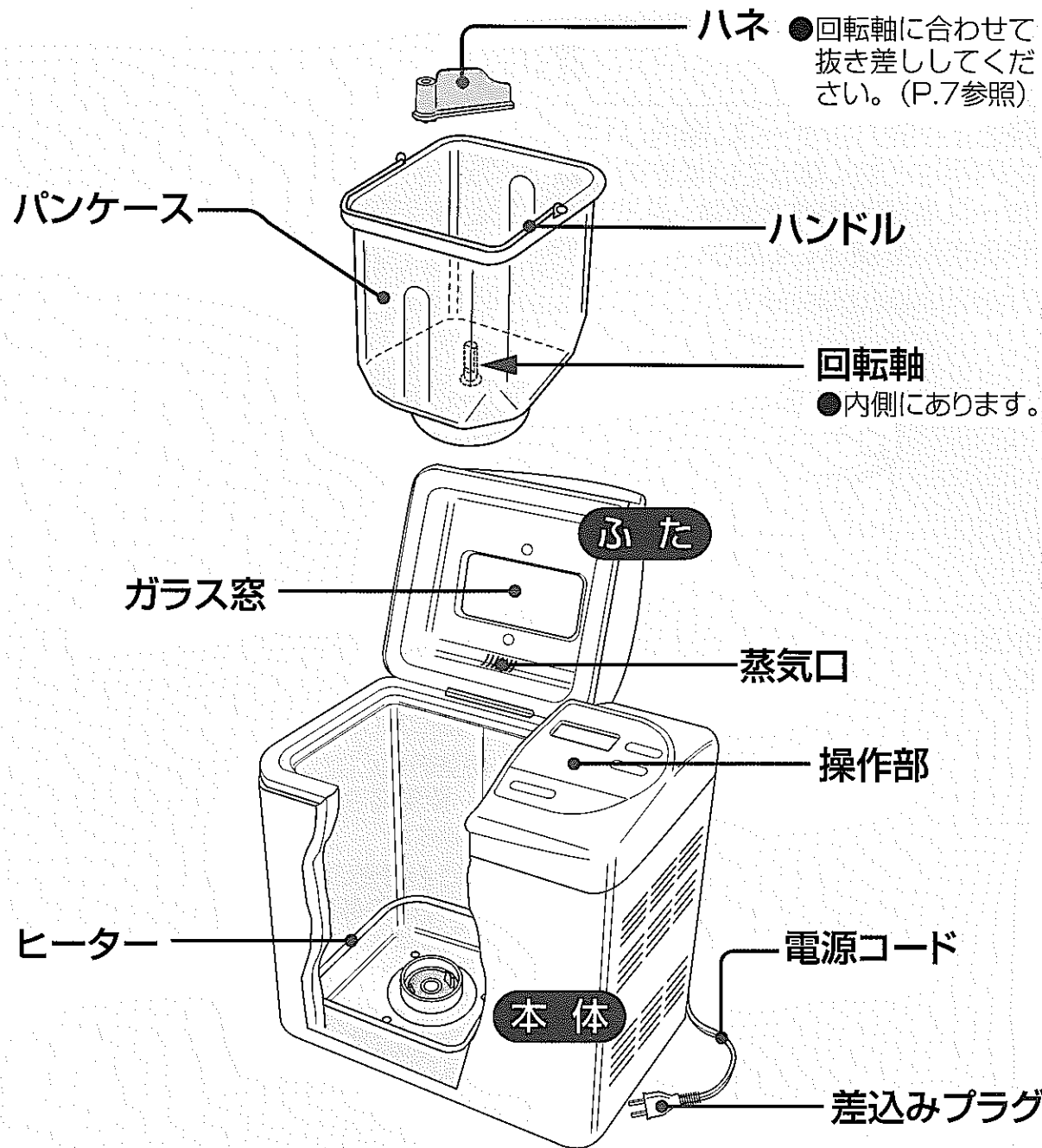
●蒸気口に手を触れないでください。
やけどをすることがあります。特に乳幼児にはさわらせないようご注意ください。

接触禁止

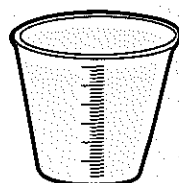
●使用中や使用直後は高温部(本体・パンケース・庫内・ふた内側・ガラス窓など)に触れないでください。
高温ですのでやけどの原因となります。

接触禁止

お願い

焼き上げ後パンケース、庫内、ハネ、ふた内側など熱くなっていますのでパンケースを取り出すときは、必ずミトンやふきんを使ってください。
(やけどの恐れがあります。)

焼き上がったパンをパンケースから取り出すときは、ハンドルをしっかりと持って取り出してください。
(不安定な持ち方をすると、すべってやけどをすることがあります。)

本体のパンケース取付部に指を入れないでください。
(けがの原因になります。)

次のような場所で使わないでください。
- ●火気や湿気のある所(本体が変形する原因になります。)
- ●壁の近く(壁から約5cm以内)
  (蒸気により壁などを傷める原因になります。)
- ●直射日光のあたる所
  (故障の原因になります。)

ふたや蒸気口にふきんをかけないでください。(変形や変色の原因になります。)
次の場合も故障の原因になりますので注意してください。
- ・パンケースの中や、ハネについた異物は、つけたままにしないでください。
- ・パン・ケーキ・ジャムづくり以外には使わないでください。
- ・決められた容量以上入れないでください。
- ・パンケースを変形させないでください。
- ・パンケースの連結部を水につけないでください。
(腐食したり、回転軸が回らなくなることがあります。)

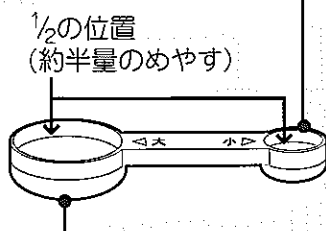
庫内はいつも清潔にしてください。
(汚れやカスをためたままにしていると、こげることがあります。)

計量カップ(1個)

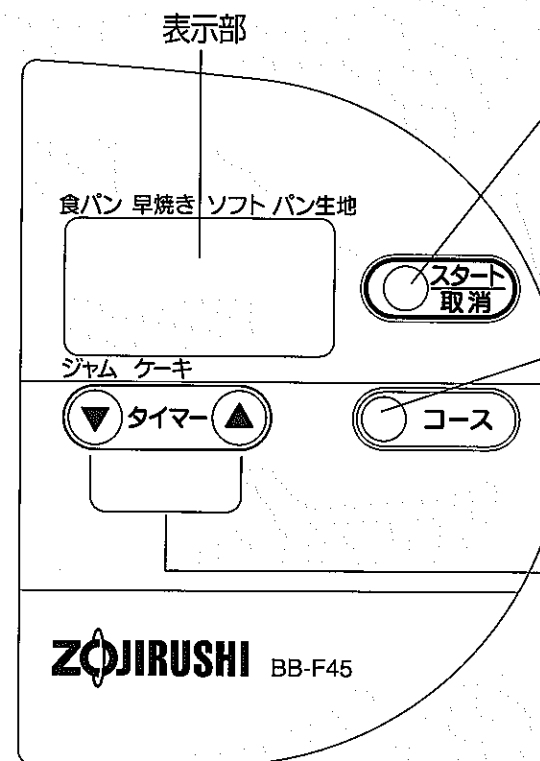
水などの液体をはかります。
※粉類は、はかれません。

計量スプーン(1個)

イースト、塩、砂糖などをはかります。

〈すりきり一杯当たりの重さのめやす〉

	小	大
ドライイースト	約3g	——
塩	約5g	——
スキムミルク	——	約6g
砂　糖	——	約8g

容量は市販の計量スプーンと異なります。

各部のなまえとはたらき

操作部の表示とはたらき

スタート/取消キー

調理やタイマーをスタートするとき、調理が終わったときや調理を取り消すときに押します。ケーキコースでは再スタートのときにも使います。
調理中や保温中に取り消しするときは少し長めに(約0.5秒)押してください。(誤ってキーを押したとき、すぐには停止しないようになっています。)

コースキー

お好みのコースを選ぶときに押します。(食パン→食パン(具入り)→早焼き食パン→ソフト食パン→パン生地→ジャム→ケーキ→食パンに戻ります。)

タイマーキー

焼き上がりまでの時間をセットするときに押します。(食パン、ソフト食パンコースで使えます。)
▲を押すごとに10分単位で増え、▼を押すごとに10分単位で減ります。(13時間までセットできます。)押し続けると早送りができます。

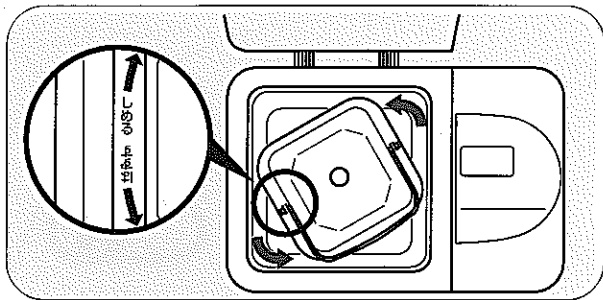
各コースについて

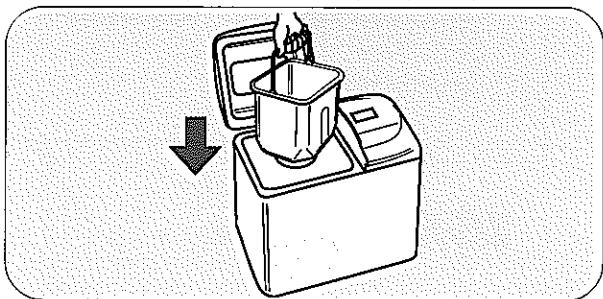
食パンコース	3時間30分で食パンが出来上がります。
食パン(具入り)コース	ぶどうパンなど「具入り食パン」のコースです。スタートしてから、約30分後に具入れ報知をします。食パンコースと同じく3時間30分で出来上がります。
早焼き食パンコース	イーストを普通より少し多めに使用し、パンを早く焼き上げるコースです。2時間で出来上がります。少しイースト臭がすることがあります。
ソフト食パンコース	しっとりやわらかな食パンを焼き上げます。3時間で出来上がります。
パン生地コース	バターロールやピザ、クロワッサンなどの生地を作るときに使うコースです。1時間45分で、コネから発酵まで行います。
ジャムコース	いちごやマーマレードなどの手作りジャムが簡単に出来ます。1時間20分で出来上がります。
ケーキコース	バターケーキなどのバターたっぷりでしっとりしたケーキを焼き上げます。約1時間40分で出来上がります。

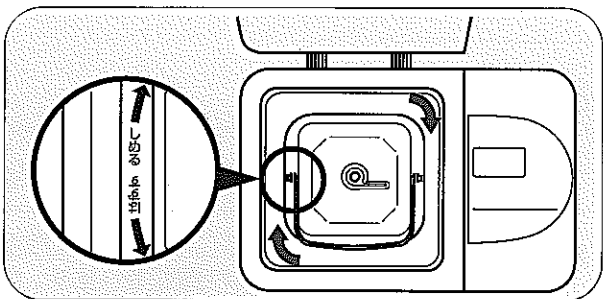
各部の扱い方

パンケース

取り出し方

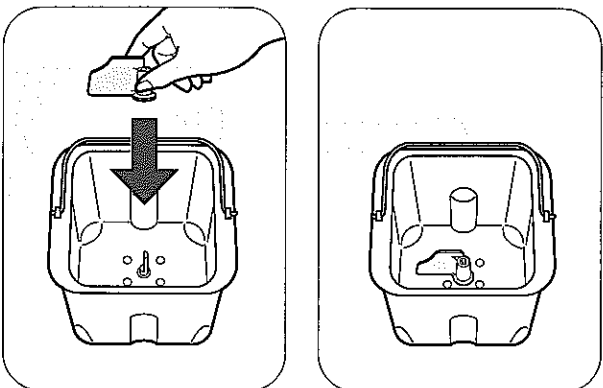
パンケースを「はずす」の方向に回し、取り出します。

取り付け方

①パンケースを庫内中央に入れます。

②パンケースの「しめる」の方向に回し、セットします。

※ヒーターに当たらないようにご注意ください。

ハ　ネ

取り付け方

回転軸とハネの穴の形を合わせ確実に取り付けます。

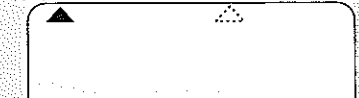
※ハネは確実に取り付けてください。浮き上がっているとパンが出来ません。

タイマーの使い方 食パン、ソフト食パンコースに使えます。

焼き上がりまでの時間を、10分単位でセットできます。

食パン：3時間30分～13時間　　ソフト食パン：3時間～13時間

セットのしかた

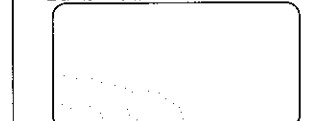
1 コースキーで食パン、ソフト食パンコースのいずれかを選ぶ

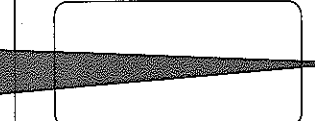
食パン 早焼き ソフト パン生地

選んだコース(▲マーク)と調理時間を表示します。

2 タイマーキーで時間を合わせる

▲ 押すごとに10分単位で増えます。

▼ 押すごとに10分単位で減ります。

※押し続けると早送りができます。

3 スタート/取消キーを押す

焼き上がりまでの残り時間を1分単位で表示します。
タイマーが点灯、調理中が点滅します。

お願い

次のような材料を使用する場合には、タイマーを使わないでください。

牛乳、ジュース、野菜、卵など(腐敗することがあります。)

パンとケーキづくりの材料と道具

材　料

薄力粉　強力粉　ドライイースト　卵　塩　上白糖　バター　水　スキムミルク

道　具

※メニューにより次の道具が必要です。●フライパン　●型　など

小麦粉

●パンづくりは一般にたんぱく質の多い強力粉を使います。(パンの種類により薄力粉を混ぜることもあります。)

●水でねると"グルテン"が形成されて空気を包むのでパンがふくれます。

※国内産の小麦で作った小麦粉は、収穫時期や銘柄によりグルテン量が異なるため、パンの膨らみに差ができることがあります。

塩

●生地のグルテンを安定させます。
また、発酵しすぎを押さえる役目もします。

乳製品

●スキムミルクや牛乳のことで、パンの光沢や風味を良くし、パンの柔らかさを保ちます。

ドライイースト

●予備発酵のいらないものを使います。適度な温度・水・糖分を与えると活動して、炭酸ガスをつくります。

砂　糖

●イーストの発酵を助け、焼き色や風味を良くし、パンの柔らかさを保ちます。

バター

●柔らかく、ツヤのあるパンに仕上げます。

水

●他の材料を溶かし合わせたりパンを柔らかくする役目をします。

卵

●味と香り、色つやをよくします。

おいしく頂くために

1 材料は新鮮なものを

●粉は湿気がキライです。
製造年月日の新しいものを選び開封後はできるだけ早目に使いましょう。

●イーストについて

このホームベーカリーでは「予備発酵のいらないドライイースト」を使用してください。
イーストは生き物です。製造年月日の新しいものを選び開封後は密閉して冷蔵庫または冷凍庫に入れて保存しましょう。

2 材料は正確に

●正確にはからないと、できあがりが悪くなってしまいます。

・はかるときは、材料用のはかり(1目盛10g以下のもの)をお使いください。

・付属のスプーンではかるときはすりきりではかってください。押しつけたりすると正確にはかれません。

3 保存のしかた(パン・ケーキ)

●しばらく置いてから食べるときは、ビニール袋などに入れて、乾燥を防いでください。

●冷凍して保存するときはよくさましてからラップに包むか、ビニール袋に入れ冷凍庫へ入れます。

●生地を冷凍保存するときは、ガス抜きをして分割し、丸めたものをラップをして冷凍します。焼く前日に冷蔵庫に移しておき、解凍してから成形、二次発酵、焼き上げを行ってください。

パンミックスについて

1回分の材料をパックした便利な食パン用パンミックス1.5斤用があります。
パンミックスを使うと計量の手間が省けパン作りがグンと手軽になります。
※パンミックスは、象印製品取扱店でお求めいただけます。
象印専用品番BB-MH15型をご指定ください。

お願いとお知らせ

●種のあるドライフルーツ類は種を取り、ナッツ類(くるみなど)は、約5mm以下に砕いてください。(故障の原因になります。)

●加える材料の種類、湿度、季節などにより混ざりにくかったりします。

食パン

材　料	1.5斤分		1斤分	
水	270mL		210mL	
強力粉	400g		290g	
砂糖	24g	(大3)	16g	(大2)
スキムミルク	9g	(大1 1/2)	6g	(大1)
塩	7.5g	(小1 1/2)	5g	(小1)
バター	20g		15g	
ドライイースト	4.5g	(小1 1/2)	3g	(小1)

◆大1は、付属のスプーン(大)ですりきり一杯。小1は、付属のスプーン(小)ですりきり一杯を表しています。

出来上がりブザー ピー×8回

丸め　丸め

ねかし | コネ | 発酵 | 焼き | 保温

⟸ 3時間30分 ⟹⟸60分⟹

(準 備)

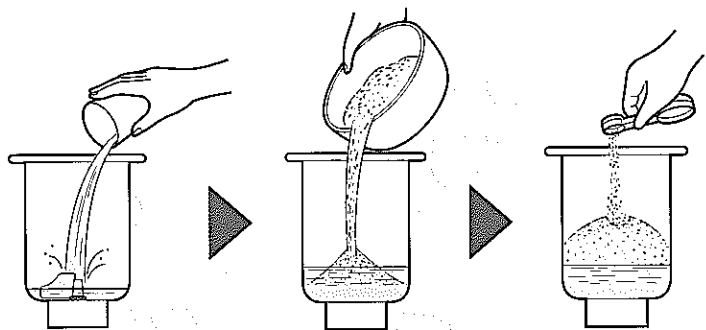
1 ハネをセットし、パンケースに材料を正確に計量し、入れる

(材料の分量は各レシピを参照してください。→11、13ページ)

①水を入れます。

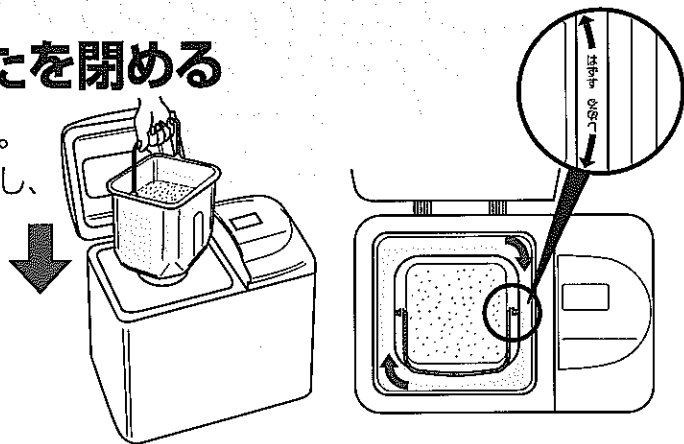
②強力粉・砂糖・スキムミルク・塩・バターを入れます。

③ドライイーストを入れます。ドライイーストは水にふれないように粉の中央に入れます。

※水の中にドライイーストが入るとパンがうまく出来ないことがあります。

2 パンケースを入れ、ふたを閉める

①パンケースを庫内中央に入れます。

②パンケースを「しめる」の方向に回し、セットします。

③ハンドルを倒し、ふたを閉めます。

3 通電する

差込みプラグをコンセントに確実に差し込みます。

4 スタートさせる

①［コース］キーを押し食パンコースを選びます。

②［スタート/取消］キーを押します。

調理中が点滅し、ねかし工程の後、コネがスタートします。

※ねかし工程ではハネは回りません。

出来上がりは3時間30分後です。(出来上がりまでの残り時間を1分単位で表示します。)

◆タイマーを使う場合→8ページ「タイマーの使い方」をご覧ください。

ピッ

食パン 早焼き ソフト パン生地　ねかし 調理中　3:30　スタート 取消　ジャム ケーキ　タイマー

※焼き上げ中は、本体が熱くなります。やけどをする恐れがありますのでご注意ください。

※途中で調理を中止する場合は［スタート/取消］キーを少し長めに押してください。

5 パンケースを取り出す

出来上がるとブザーがピーと8回鳴り、できあがりが表示されます。

［スタート/取消］キーを少し長めに押し、ふたを開けてミトンやふきんなどを使って取り出します。

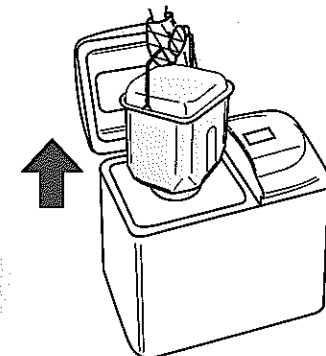
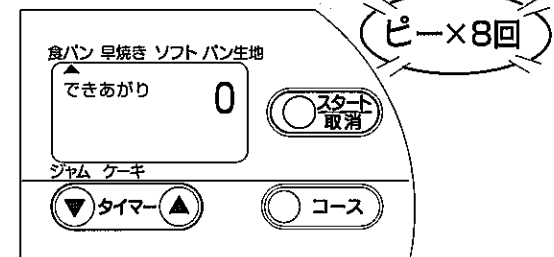
ピー×8回

食パン 早焼き ソフト パン生地　できあがり　0　スタート 取消　ジャム ケーキ　タイマー　コース

［スタート/取消］キーを押さない場合

※60分間保温しますが、そのまま放置すると側面がへこんだり、皮が厚く焼き色が濃くなることがありますので、ミトンやふきんなどを使ってできるだけ早く取り出してください。

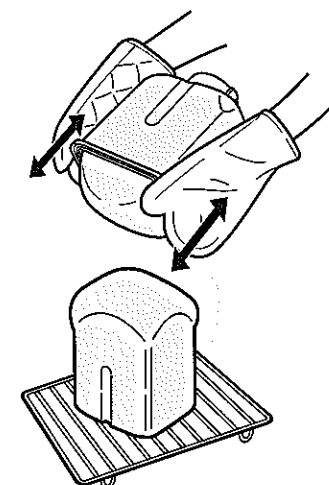
・食パン、食パン(具入り)、早焼き食パン、ソフト食パンコースの場合のみ

※熱くなったパンケースを熱に弱い敷物などの上に置かないでください。敷物の破損の原因になります。

6 パンを取り出す

パンケースを逆さにし、ハンドルを押さえて持ち、強く数回振って、パンを取り出します。網などで浮かし、パンの底の蒸気を逃がすようにして、あら熱を取ります。

※やけどをしないように取り出してください。

※パンの出来上がり状態によっては取り出しにくい場合があります。

※パンといっしょにハネがはずれてしまった場合、熱くなっていますので、はしなどで取り出してください。

7 使用後は

差込みプラグを持って、コンセントから抜きます。

食パンコース

つくり方：食パンと同じ要領で材料を全てセットし、**食パン**コースでつくります。

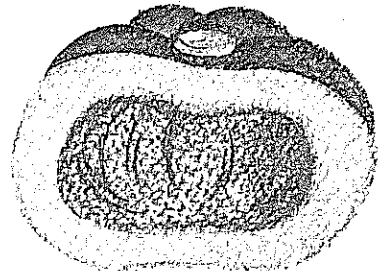
全粒粉パン

材料	1.5斤分		1斤分	
水	270mL		210mL	
強力粉	360g		260g	
全粒粉	40g		30g	
砂糖	24g	大3	16g	大2
スキムミルク	9g	大1½	6g	大1
塩	7.5g	小1½	5g	小1
バター	20g		15g	
ドライイースト	4.5g	小1½	3g	小1

ほうれん草パン

材料	1.5斤分		1斤分	
水	220mL		170mL	
強力粉	400g		290g	
砂糖	24g	大3	16g	大2
スキムミルク	9g	大1½	6g	大1
塩	7.5g	小1½	5g	小1
バター	20g		15g	
ドライイースト	4.5g	小1½	3g	小1
ほうれん草(正味)	80g		50g	

●ほうれん草は、葉先のやわらかい部分をゆでて、みじん切りにして水けをしぼります。水けをしぼったものは約半分の重さ(1.5斤では40g、1斤では25g)になります。

かぼちゃパン

材料	1.5斤分		1斤分	
水	210mL		160mL	
強力粉	400g		290g	
砂糖	24g	大3	16g	大2
スキムミルク	9g	大1½	6g	大1
塩	7.5g	小1½	5g	小1
バター	20g		15g	
ドライイースト	4.5g	小1½	3g	小1
かぼちゃ(正味)	80g		50g	

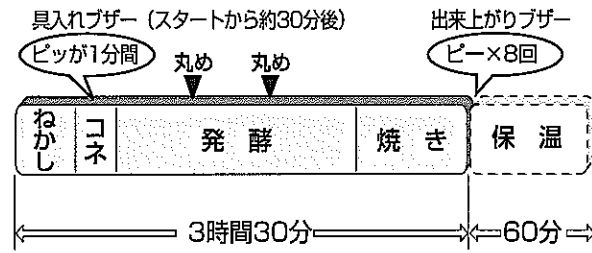
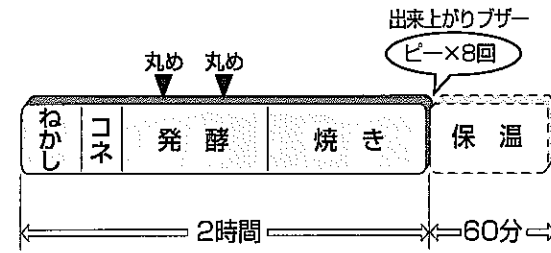
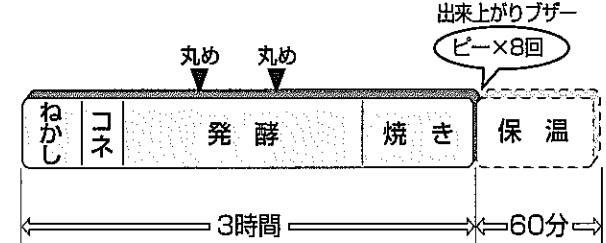
●かぼちゃは、ゆでてつぶします。きれいな黄色に仕上げたい場合は、皮をむきます。

チョコレートパン

材料	1.5斤分		1斤分	
水	270mL		210mL	
強力粉	400g		290g	
砂糖	24g	大3	16g	大2
スキムミルク	9g	大1½	6g	大1
塩	7.5g	小1½	5g	小1
バター	20g		15g	
ドライイースト	4.5g	小1½	3g	小1
ココア	4g	小2	3g	小1½
チョコチップ	80g		50g	

●チョコチップは細かく砕いたものをお使いください。
●チョコチップは種類や温度により溶けない場合があります。

このマークは？ タイマー タイマーはご使用にならないでください。(野菜など腐敗の恐れがあります。)

その他の食パン

食パン(具入り)、早焼き食パン、ソフト食パンコース

1〜3までの手順は、食パンコース(11ページ)をご覧ください。
(材料の分量は各レシピを参照してください。→15〜17ページ)

4 スタートさせる

① コース キーを押し、コースを選びます。

※ソフト食パンコースのみタイマーが使えます。(P.8参照)

② スタート/取消 キーを押します。

出来上がりは
「食パン(具入り)」は3時間30分後
「早焼き食パン」は2時間後
「ソフト食パン」は3時間後です。

※食パン(具入り)コースは、スタート約30分後に1分間ブザーが鳴り**具入り**が点滅します。具を入れてすぐにふたを閉めてください。

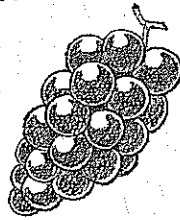
※焼き上げ中は、本体が熱くなります。やけどをする恐れがありますのでご注意ください。
※途中で調理を中止する場合は スタート/取消 キーを少し長めに押してください。

5〜7までの手順は、食パンコース(12ページ)をご覧ください。

食パン（具入り）コース

つくり方：❶**具**以外の材料を食パンと同じ要領でセットし、**食パン（具入り）**コースでつくります。
❷約30分後、ブザーが鳴ったら、ふたを開けてすばやく**具**の材料を加え、ふたを閉めます。

ぶどうパン

◆ラム酒漬けの干しぶどうを使うと、いっそう風味が良くなります。

材料	1.5斤分		1斤分	
水	270mL		210mL	
強力粉	400g		290g	
砂糖	24g	大3	16g	大2
スキムミルク	9g	大1½	6g	大1
塩	7.5g	小1½	5g	小1
バター	20g		15g	
ドライイースト	4.5g	小1½	3g	小1

具

干しぶどう	90g		70g	

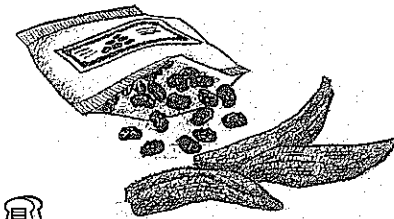
パネトーネ

●ドライフルーツはみじん切りに、バターは一口位に切っておきます。

◆ブランデーの香り高いクリームチーズを添えて

クリームチーズ200gを室温に戻し、なめらかにして、サワークリーム100gと粉砂糖大2をまぜ合わせます。ブランデー大3～4でのばして、パネトーネにつけていただきます。

材料	1.5斤分		1斤分	
水	140mL		90mL	
卵	約100g	中2個	100g	中2個
強力粉	340g		240g	
薄力粉	60g		50g	
砂糖	24g	大3	16g	大2
塩	7.5g	小1½	5g	小1
バター	80g		50g	
ドライイースト	4.5g	小1½	3g	小1
コアントロー	21g	大1½	14g	大1
バニラエッセンス		小½		小⅓
レモンエッセンス		小½		小⅓
アニスシード	2.5g	小1	1.7g	小⅔

具

ドライフルーツ				
干しぶどう	70g		50g	
※干しプラム	30g		20g	
オレンジピール	30g		20g	
アンゼリカ	20g		10g	

※干しプラム=プルーン

ベーコンパン

材料	1.5斤分		1斤分	
水	240mL		200mL	
強力粉	400g		290g	
砂糖	24g	大3	16g	大2
スキムミルク	9g	大1½	6g	大1
塩	7.5g	小1½	5g	小1
バター	20g		15g	
ドライイースト	4.5g	小1½	3g	小1

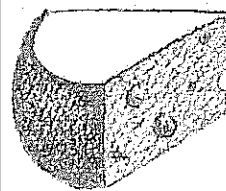
●ベーコンは5mm角に、玉ねぎはみじん切りにして、玉ねぎが透き通るまで炒めます。

具

ベーコン	60g		40g	
玉ねぎ	20g		10g	

チーズパン

材料	1.5斤分		1斤分	
水	240mL		190mL	
強力粉	400g		290g	
砂糖	24g	大3	16g	大2
スキムミルク	9g	大1½	6g	大1
塩	7.5g	小1½	5g	小1
バター	20g		15g	
ドライイースト	4.5g	小1½	3g	小1

具

プロセスチーズ	80g		50g	

●プロセスチーズは5mm角に切ります。

くるみパン

材料	1.5斤分		1斤分	
水	270mL		210mL	
強力粉	400g		290g	
砂糖	24g	大3	16g	大2
スキムミルク	9g	大1½	6g	大1
塩	7.5g	小1½	5g	小1
バター	20g		15g	
ドライイースト	4.5g	小1½	3g	小1

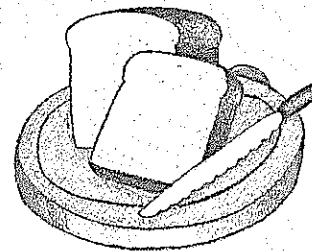
具

くるみ	80g		50g	

●くるみは砕いておきます。

早焼き食パンコース

つくり方：食パンと同じ要領で材料を全てセットし、**早焼き食パン**コースでつくります。

食パン

材料	1.5斤分		1斤分	
水	270mL		210mL	
強力粉	400g		290g	
砂糖	24g	大3	16g	大2
スキムミルク	9g	大1½	6g	大1
塩	7.5g	小1½	5g	小1
バター	20g		15g	
ドライイースト	6g	小2	4.5g	小1½

ほうれん草パン

材料	1.5斤分		1斤分	
水	220mL		190mL	
強力粉	400g		290g	
砂糖	24g	大3	16g	大2
スキムミルク	9g	大1½	6g	大1
塩	7.5g	小1½	5g	小1
バター	20g		15g	
ドライイースト	6g	小2	4.5g	小1½
ほうれん草(正味)	80g		50g	

●ほうれん草は、葉先のやわらかい部分をゆでて、みじん切りにして水けをしぼります。水けをしぼったものは約半分の重さ（1.5斤では40g、1斤では25g）になります。

全粒粉パン

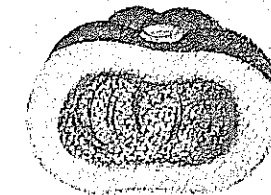
材料	1.5斤分		1斤分	
水	270mL		210mL	
強力粉	360g		260g	
全粒粉	40g		30g	
砂糖	24g	大3	16g	大2
スキムミルク	9g	大1½	6g	大1
塩	7.5g	小1½	5g	小1
バター	20g		15g	
ドライイースト	6g	小2	4.5g	小1½

チョコレートパン

材料	1.5斤分		1斤分	
水	270mL		210mL	
強力粉	400g		290g	
砂糖	24g	大3	16g	大2
スキムミルク	9g	大1½	6g	大1
塩	7.5g	小1½	5g	小1
バター	20g		15g	
ドライイースト	6g	小2	4.5g	小1½
ココア	4g	小2	3g	小1½
チョコチップ	80g		50g	

●チョコチップは細かく砕いたものをお使いください。

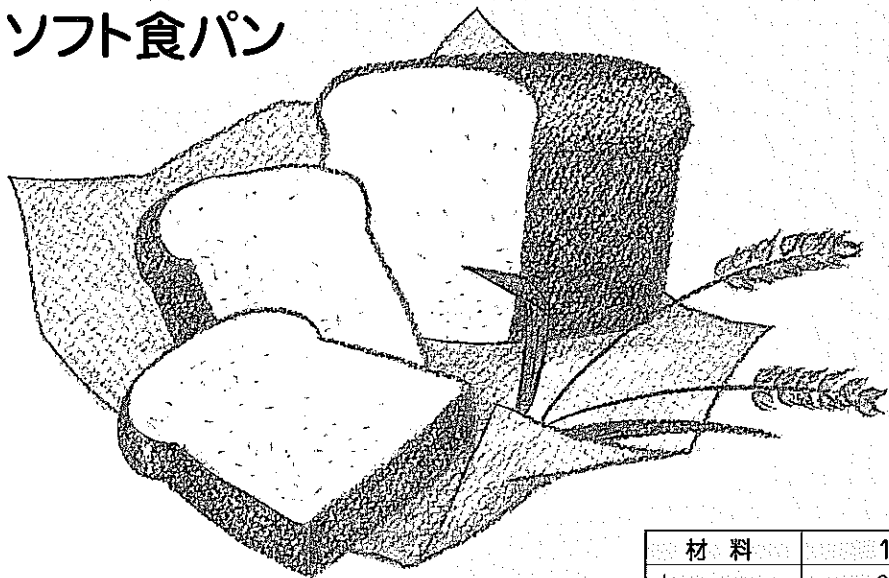
●チョコチップは種類や温度により溶けない場合があります。

かぼちゃパン

材料	1.5斤分		1斤分	
水	210mL		160mL	
強力粉	400g		290g	
砂糖	24g	大3	16g	大2
スキムミルク	9g	大1½	6g	大1
塩	7.5g	小1½	5g	小1
バター	20g		15g	
ドライイースト	6g	小2	4.5g	小1½
かぼちゃ(正味)	80g		50g	

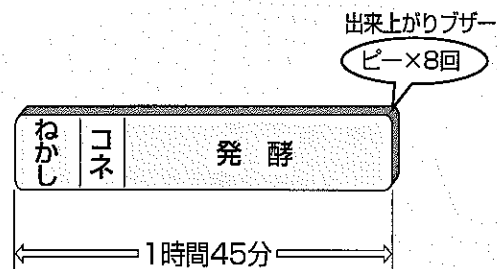
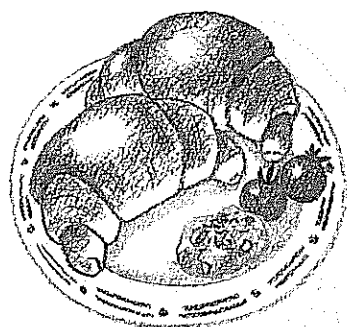
●かぼちゃは、ゆでてつぶします。きれいな黄色に仕上げたい場合は、皮をむきます。

ソフト食パンコース

つくり方:食パンと同じ要領で材料を全てセットし、**ソフト食パン**コースでつくります。

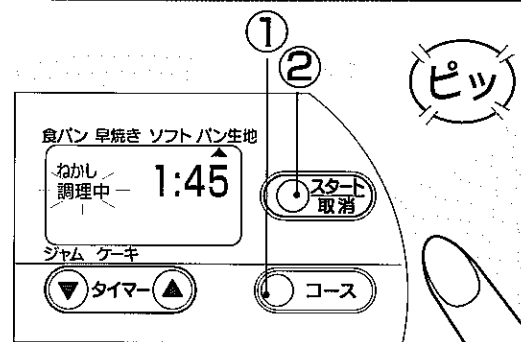
ソフト食パン

材　料	1.5斤分		1斤分	
水	260mL		210mL	
強力粉	370g		260g	
薄力粉	30g		20g	
砂糖	24g	大3	16g	大2
スキムミルク	15g	大2 1/2	12g	大2
塩	7.5g	小1 1/2	5g	小1
バター	30g		20g	
ドライイースト	4.5g	小1 1/2	3g	小1

◆大1は、付属のスプーン(大)ですりきり一杯。小1は、付属のスプーン(小)ですりきり一杯を表しています。

パン生地コース

1～3までの手順は、食パンコース(11ページ)をご覧ください。
(材料の分量は各レシピを参照してください。→19～26ページ)

4 スタートさせる

① コース キーを押し、パン生地コースを選びます。
1：45が表示されます。
※タイマーは使えません。

② スタート/取消 キーを押します。
調理中が点滅し、ねかし工程の後、コネがスタートします。
※ねかし工程ではハネは回りません。
出来上がりは1時間45分後です。(出来上がりまでの残り時間を1分単位で表示します。)

※途中で調理を中止する場合は スタート/取消 キーを少し長めに押してください。

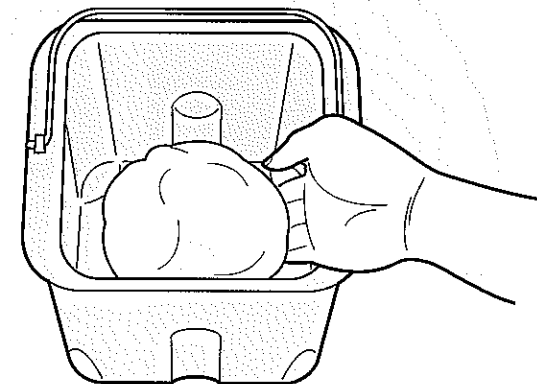
5 パンケースを取り出す

出来上がるとブザーがピーと8回鳴り、できあがりが表示されます。
スタート/取消 キーを押し、ふたを開けて取り出します。

6 生地を取り出す

あらかじめ粉をふったこね板を用意しておき、パンケースの中で生地を中央にまとめ、こね板の上に取り出します。

※生地は底のほうからていねいに持ち上げて取り出してください。

※ハネが生地についてくることがありますので、取り出してください。

7 使用後は

差込みプラグを持って、コンセントから抜きます。

8 生地の成形から焼き上げまで

お好みに成形してオーブンで二次発酵･焼き上げを行ってください。